

# 新年了，养成多动动的习惯

如今，生活节奏越来越快，上班族繁忙工作之余回到家，比较舒服的方式就是躺着看看手机、刷刷微博或看电视剧，久而久之就养成了“久坐少动”的习惯。澳大利亚昆士兰大学研究发现，久坐1小时的危害约等于抽两根烟，减寿22分钟。据统计，全球每年有200多万人因久坐死亡，世界卫生组织(WHO)早已将久坐列为十大致死致病元凶之一。新年了，让我们从改掉一个坏习惯做起，多多动起来吧！

世卫组织在《关于身体活动和久坐行为的指南》(以下简称“指南”)中提出，身体活动对心脏、身体、精神都有好处。定期身体活动可以预防和帮助控制心

脏病、2型糖尿病和癌症，这些疾病导致全球死亡的近3/4。

对于成年人来说，身体活动可以改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤(乳腺癌、结肠癌、胃癌等特定部位癌症)、2型糖尿病，减少焦虑抑郁症状，改善肥胖和睡眠等。世卫组织建议所有成人每周应该进行至少150~300分钟中等强度或75~150分钟高等强度的有氧活动。此外，成年人每周还应进行2天或2天以上中等强度或更高强度的肌肉强化活动，锻炼所有主要肌肉群，能带来额外的健康收益。65岁以上老年人除了达到普通成人的建议运动量，还应该进行多样化的身体活动，每周3天或3天以上中等或更高强度的功能性平衡和力量训练，以增强功能性能力，防止跌倒。

对于儿童和青少年(5~17岁)来说，身体活动可以改善心肺、骨骼以及肌肉健康，对认知

能力也有所改善(学业成绩、执行功能)，同时还能减少抑郁症状及肥胖症。世卫组织建议儿童和青少年每周每天至少进行60分钟中等到高等强度的身体活动，以有氧运动为主。儿童和青少年应限制久坐时间，尤其是屏幕娱乐时间。

对于患有慢性病的成年人和老年人，身体活动的益处更多。对癌症幸存者来说，身体活动可以改善全因死亡率、肿瘤特异性死亡率、肿瘤复发或第二原发肿瘤的风险；对高血压患者来说，身体活动可改善心血管疾病死亡率、病情进展、身体机能及生活质量；2型糖尿病患者可降低心血管疾病死亡率和病情进展。世卫组织提醒，患有以上慢性病的成年人和老年人每周应该进行至少150~300分钟的中等强度或75~150分钟高等强度的有氧活动，或等量的中等强度和高强度组合活动，可获得巨大的健康收益。

吴起起



## 手臂和肩部运动

### (二)

**压缩俯卧撑** 这是一项比较简单的练习，适合安排在动作组的开始，使心率加速。步骤：1.俯卧撑姿势。2.弯曲手臂，使身体下沉。当胸部贴近地面时，微微伸直手臂，将身体推起至起始姿势一半的高度，然后再次使身体下沉。重复10次后，完全伸直手臂，将身体推回至起始姿势。重复上述动作。

**散步式俯卧撑** 这是一项非常棒的协调性练习，它可以使肌肉更加紧实，且不会消耗过多的体力，可以把它当作热身练习。步骤：1.身体直立，背部挺直。将双手平放在地面上，离双脚越近越好。2.双脚原地不动，用双手向前“走”。当身体完全展开，躯干与地面平行时，向双手的方向移动双脚，同时双手保持不动。当双脚不能再向前移动时，休息一下。将背部挺直，重复上述动作。注意节奏要稍快，速度太慢练习没有效果。

瑞典健身专家 保罗·罗伯特  
来源：《健身圣经》

## 安抚+修护 拯救恼人的“红脸蛋”

冬春交替，寒冷和干燥刺激以及室内外温差的变化，让敏感肌患者症状频发。下面来教大家几招，拯救恼人的“红脸蛋”。

据2017年公布的《中国敏感性皮肤诊治专家共识》所示，敏感性皮肤在我国女性中的发病率约36.1%。也就是说，大概10人中就有3人是敏感肌肤。特别是在化妆品和医美行业飞速发展的今天，过度清洁、过度使用功效性及刺激性的化妆品，频繁医美成了皮肤科门诊中常见的敏感肌成因。

敏感肌肤的病理基础是皮肤屏障功能受损，从而无法抵御外界的刺激。因此敏感肌管理关键在于两个点——安抚和修护，即避免刺激和修复屏障。这需要患者和医生的共同努力。

可选取的医疗手段有冷喷、冷湿敷等，可收缩毛细血管，安抚肌肤；红光、黄光对敏感肌的各种症状可起到缓解作用；利用专攻敏感肌的仪器，配合

安抚修护类的医用护肤品导入，对敏感肌也有明显改善；对于已经形成的毛细血管扩张，可以选择强脉冲光，在封闭毛细血管的同时还可以刺激皮肤自我修护；症状严重或急性期也可以配合服用抗组胺药物。

日常敏感肌人群应该养成合理的护肤习惯。温和清洁，一天洗脸1至2次，选用温和的洁面成分，如氨基酸系、葡糖苷系。避免皂基洁面，洗脸水温不宜过热。其次，应尽量选择温和舒缓、安全性好的医用护肤品，还可以选择含有神经酰胺、角鲨烷等类皮脂膜成分的护肤品，帮助修复皮脂膜。最后要严格防晒，选择成分温和不含酒精的防晒霜，对于敏感度高无法耐受防晒霜的，口罩、帽子、遮阳伞等物理遮挡也必不可少。敏感肌肤容易反复发作，过度焦虑紧张反而会加重病情，因此患者应做好心理建设，放松心情。

北京市鼓楼中医医院 张首旭

## 居家徒手健身五法

春节长假，室外锻炼时间少了，居家健身就成了保持健康的重要方式。居家空间有限，健身器械缺乏，徒手健身不失为优选的健身方式。下面介绍五种常用的方法。

**徒手深蹲** 主要锻炼下肢和臀部肌肉。两脚同肩宽，眼平视前方，身体挺直，双手抱于头后；屈膝慢慢蹲下，吸气；蹲至大腿平行地面或稍低于膝，膝盖尽量不要超过脚尖，保持1~2秒；股四头肌等收缩用力，蹬腿伸膝至还原，同时呼气，注意膝关节不要锁死。

**俯卧撑** 主要锻炼胸大肌。双手和双脚尖着地支撑身体，双臂垂直于地面，两腿向后伸直，保持平衡；双肘向身体外侧弯曲，身体降低到基本靠近地板；稍停顿1~2秒。用力撑起身体，恢复原状；动作过程中，使头、后背、臀部以及双腿保持在一条直线上，全身挺直，腹部收紧；俯卧时吸气，撑起时呼气。

**仰卧夹背** 主要锻炼背部肌肉。仰卧躺在床或瑜伽垫上；两只胳膊弯曲成九十度，上臂和地面贴紧，前臂和地面垂直；将肘部作为支撑点，用背部的力量使上身向上离开地面；停留2秒，还原；背部发力时呼气，还原时吸气。

**坐姿收腹举腿** 主要锻炼腹部肌肉。坐在椅子或凳子上，上身略向后仰，双手扶在椅子或凳子的边缘；上身保持不动或稍向前倾，背部挺直，靠腹部的力量抬起腿；双腿抬到最大限度时，稍停顿，还原；抬腿时呼气，还原时吸气。

**凳上反屈伸** 主要锻炼肱三头肌。背对椅凳，屈膝下蹲，两手在背后撑在椅凳上，双臂伸直；吸气，身体下沉，感到肱三头肌充分伸展，前臂保持垂直于地面，停留2~3秒；然后呼气，肱三头肌发力，伸两臂撑起身体还原；整个动作要保持挺胸，腰背挺直，身体垂直上下运动，两肘要向内夹臂。

以上徒手健身项目，不受场地限制，简单易行，能起到很好的健身效果。但要注意室内通风，健身前热身，做做准备活动；另外，要掌握好运动量，每天以累积一到两个小时左右为宜。

王海军

